

## **ФУНКЦІОНАЛЬНИЙ ТРЕНІНГ “КРОСФІТ”, ЙОГО РОЛЬ ТА ПЕРСПЕКТИВИ В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ В УМОВАХ ВЕДЕННЯ БОЙОВИХ ДІЙ**

**підполковник О.Зонов, капітан О.Большаков**

***кафедра фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту  
Військовий інститут танкових військ Національного технічного  
університету “Харківський політехнічний інститут”***

Досвід проведення антитерористичної операції (Операції Об'єднаних Сил) на сході країни довів, що існуюча система фізичної підготовки у Збройних Силах України не дозволяє ефективно вирішувати завдання підтримання стану фізичної підготовленості військовослужбовців. В умовах бойових дій, особливо на лінії зіткнення сторін, проведення форм фізичної підготовки, визначених керівними документами, практично неможливе. Водночас, вимоги до стану фізичної підготовленості військовослужбовців залишаються високими, адже підготовка військових фахівців, фізично підготовлених, морально стійких та з високими вольовими якостями, має велике значення, особливо під час ведення бойових дій. Пошук нових методів та засобів фізичної підготовки, їх ефективне застосування з метою збереження та підвищення рівня фізичної підготовки в умовах бойових дій – один з головних проблемних напрямів підготовки військ. Одним із таких засобів є система функціонального тренінгу “Кросфіт”, яка набуває популярності зараз по всьому світу.

Кросфіт – гнучка система тренувань, що складається з функціональних вправ, які виконуються з високою інтенсивністю. Кросфіт можна описати як програму силових вправ, яка складається з “постійно змінних функціональних вправ високої інтенсивності”, з кінцевою метою поліпшення загальної фізичної форми, реакції, витривалості й готовності до будь-якої життєвої ситуації, що вимагає активних фізичних дій. Ефективність цієї системи полягає у комплексному фізичному розвитку тіла одразу в десяти напрямках: висока працездатність серцево-судинної та дихальної систем, загальна витривалість, сила, потужність, швидкість, баланс, влучність, гнучкість, координація, а також швидка адаптація до змін навантаження.

Багато країн включили кросфіт в офіційну підготовку військовослужбовців усіх родів військ.

У програмі кросфіту комбінуються такі дії: біг (спринтерські забіги), веслування (на спеціальних тренажерах), стрибки (зі скакалкою або на перешкоди), лазіння по канатах, робота з обтяженнями (гантелі, гири, штанга), перенесення речей (медбол), вправи на кільцях, перевертання покришок (величезних) і багато інших. Вправи зазвичай не тривають більше 20 хвилин, але відзначаються підвищеною інтенсивністю.

Одним із переваг системи кросфіт є відсутність шаблонів у виконанні комплексів. Саме тому кожен може складати для себе та своїх підлеглих комплекси вправ самостійно, в тому числі використовуючи підручні засоби. Це є беззаперечним плюсом для військовослужбовців, особливо під час тривалого перебування підрозділів поза пунктами постійної дислокації в умовах відсутності матеріальної бази. В таких випадках можуть використовуватися, наприклад, ящики від босприпасів (піднімання та утримання, застрибування, перестрибування), колоди (піднімання, перенесення), покришки від автомобілів (стрибки, кантування), каміння, подолання природних та штучних перешкод тощо.

Отже, застосування системи функціонального тренінгу Кросфіт під час проведення форм фізичної підготовки в умовах бойових дій є доцільним і перспективним напрямом, оскільки не потребує спеціальних умов та дозволяє за короткий час дати значне навантаження практично на всі групи м'язів.